



Etichetta dell'Aikido

Etichetta dell'Aikido

In Giappone la tradizione prevede che le persone si salutino con degli inchini, e questo avviene molto più di frequente di quanto in Occidente non avvenga quando ci si incontra stringendosi la mano. L'inchino non ha un significato religioso, ma piuttosto è un gesto di rispetto o gratitudine.

Quando ci avviciniamo all'entrata del dojo, ci togliamo le scarpe. La tradizione giapponese prevede che le scarpe vengano lasciate al di fuori delle abitazioni così da non sporcare l'interno. Allo stesso modo, quando lasciamo le scarpe fuori dal dojo, lasciamo simbolicamente i nostri problemi all'esterno almeno per la durata della lezione.

Quando entriamo nel dojo, ci inchiniamo rivolgendoci al kamiza, con un'immagine di O Sensei Morihei Ueshiba: questo saluto è un gesto di rispetto nei confronti del fondatore dell'Aikido. Anche quando saliamo o scendiamo dal tatami, salutiamo il kamiza.

Quando comincia la lezione, tutti gli allievi sono seduti in fila nella posizione di seiza con il maestro alla loro sinistra. Il maestro si inchina verso il kamiza, raggiunge il centro del dojo, e saluta nuovamente la figura di O Sensei insieme a tutti gli allievi. La lezione ha inizio quando il maestro si gira e noi rispondiamo al suo saluto.

Quando il maestro finisce di dimostrare una tecnica con l'aiuto di un uke, lo salutiamo con un inchino e chiediamo ad un altro allievo di praticare con noi dicendo "onagai shimasu": saresti così gentile (di allenarti con me?).

Incoraggiamo gli allievi più giovani a porgere questa domanda agli allievi più esperti. I motivi sono due: si impara di più quando si pratica con allievi più esperti; si corrono meno rischi praticando con loro perché sanno come assecondare uke e portare tecniche più precise.

Durante il keiko, se il maestro spiega una tecnica a due allievi, gli altri studenti si siedono in seiza in segno di rispetto osservando ed ascoltando la spiegazione. Quando il maestro finisce, tutti coloro che si sono seduti ad ascoltare ringraziano il maestro dicendo “domo arigato gozaimasu”. Quando il maestro batte le mani e dice “yamé” (= fermi) ci inchiniamo di fronte al nostro compagno d'allenamento e lo ringraziamo.

Nel caso abbiamo bisogno di lasciare il tatami per qualche ragione, dobbiamo avvisare il maestro immediatamente.

Se abbiamo bisogno di mettere a posto la cintura o il gi, dobbiamo assicurarci che il maestro abbia finito di parlare, quindi ci giriamo dando la schiena al kamiza.

Rei, il saluto

«Saluto» è il primo significato di Rei. È un atto che viene eseguito da due posizioni possibili, in piedi (Ritsu Rei) e seduti in posizione di Seiza (Za Rei). Per un saluto corretto è cruciale assumere una posizione iniziale corretta; nonostante l'evidenza, non si può fare a meno di notare che si tratta di una indicazione frequentemente disattesa, e capita spesso di vedere gesti confusi, ineleganti e «vuoti» proprio perchè non ci si è dato il tempo e l'opportunità di fermarsi e portare l'attenzione alla postura (Shisei).

In piedi ci si dispone in Shizentai («corpo naturale»), ossia naturalmente eretti, in posizione frontale, le gambe aperte al più della larghezza delle spalle e le braccia rilassate sui fianchi o con le mani all'attaccatura delle cosce.

In Seiza, le ginocchia scartate di due o tre pugni, le mani poggiate con le dita unite all'attaccatura delle cosce, con i gomiti chiusi. In entrambi i casi manteniamo la schiena dritta, le spalle rilassate e lo sguardo orizzontale, rivolto agli occhi di chi riceve il saluto.

Da qui, si piega il busto in avanti senza perdere l'allineamento della colonna vertebrale con la testa, espirando.

Ci sono tre livelli diversi di profondità: tra compagni d'allenamento basta un lieve inchino; verso un istruttore un inchino più profondo; verso il Kamiza l'inchino è ancora più profondo e prolungato.

Se siamo in Seiza, il modo marziale di salutare prevede di portare a terra prima la mano sinistra, poi la destra, formando un triangolo, quindi di richiamarle, prima la destra, poi la sinistra. Un tale saluto diventa scorretto se applicato al Kamiza: in questa evenienza le mani poggiano sul Tatami insieme, ed insieme risalgono.

Bokken ed etichetta

Il Reishiki (“etichetta” e “cortesia”) dell'Aikiken fa riferimento all'arma considerata come Shinken (spada vera), ossia al Katana. Il Bokken (spada di legno) è da considerarsi un sostituto della lama dei Bushi: questo aiuta il praticante a «sentire» l'oggetto come un'arma e a mantenere rispetto e controllo.

Prendiamo come esempio la posizione Sageto, «spada abbassata»: posizione eretta con il Ken nella mano sinistra, il filo verso l'alto e la punta in basso. Sageto è una posizione pacifica. Da questa si passa a

Taito, «spada alla cintura», posizione di prontezza.

Nel Seiza con la spada, la posizione più cortese consiste nel sedere con il Ken appoggiato al suolo sulla destra, il filo verso di sé e la punta indietro.

È fondamentale la posizione di filo e punta rispetto all'ambiente: per cedere l'arma si porge orizzontalmente con l'impugnatura a sinistra ed il taglio verso di sé.

Alcune differenze possono esistere tra scuole, ma lo sforzo consiste nel capirne il contenuto essenziale e adattarsi al meglio.

Seiza

«Sedere in quiete» usando la postura seiza è un modo per superare le paure della vita e regolare le funzioni del corpo. Può portare la mente vicino al mondo «come esso è».

Per sedere in seiza piegate le gambe e portate il ginocchio sinistro sul pavimento e quello destro a circa due pugni dal sinistro. Mettete il dorso dei piedi sul pavimento in modo che gli alluci si tocchino. Abbassate i glutei fino a toccare i talloni.

Raddrizzatevi e lasciate che il peso si centri fra i piedi e le ginocchia. La testa è bilanciata sulla colonna vertebrale, con mento leggermente in dentro.

Rilassate le spalle e lasciate che le braccia cadano naturalmente. Le mani sono poste una sull'altra sul grembo con i pollici a contatto formando un ovale attorno al tanden.

La respirazione è fondamentale: ispirate con calma dal naso usando il diaframma ed espirate dolcemente senza forzare.

Seguendo il respiro contate da uno a dieci e poi ripartite. Ogni pensiero deve essere notato ma lasciato andare.

Idealmente sedere in seiza per trenta minuti la mattina e la sera in un ambiente tranquillo.

Semplicemente... sedete.